



# しょくいく 食育だより

向陽台小学校 栄養教諭  
令和6年12月

今年も残すところあと1か月です。寒さが身に染みる季節になりました。体調を崩しやすい時期になりましたが、規則正しい生活を送り、栄養をしっかりとって、元気に冬休みをむかえられるようしましょう。



## かぜ予防の基本！



好ききらいせずに、何でも食べていますか？寒いときでも、外で体を動かしていますか？夜ふかしせずに十分な睡眠をとっていますか？

食事・運動・睡眠は、かぜに負けない強い体をつくるための基本です。

また、手洗いやうがいをして、かぜの原因になるウイルスなどが、体の中に入ってくるのを防ぎましょう。



## Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

食べ物にはそれぞれに違った栄養素がふくまれています。好きなものばかり食べていると、栄養がかたよってしまい、必要な栄養がとれないかもしれません。苦手な食べ物にも一口でもいいのでチャレンジしましょう。



# 食べ物の3つのグループをおぼえていますか？



食べ物は、3つのグループに分けることができます。

## ○おもにエネルギーのもとになるグループ

ごはん、パン、めん、いも、油、砂糖など

## ○おもに体をつくるもとになるグループ

肉、魚、牛乳、大豆、海そうなど

## ○おもに体の調子をととのえるもとになるグループ

野菜、きのこ、くだものなど

この3つのグループの食べ物をそろえると、栄養のバランスが良くなります。

給食では、この3つのグループの食べ物を組み合わせて毎日のこんだてを考えています。学校でも、苦手な食べ物にチャレンジしてほしいです。



## 季節の行事 ～冬至～

12月21日は冬至です。冬至は、1年のうちで、昼の時間が一番短く、夜の時間が一番長い日です。



冬至には、「ん」がつくものを食べると運が呼び込めるといわれています。にんじん、れんこん、だいこん、なんきん（かぼちゃ）などを食べて運を呼ぶだけでなく、栄養をつけて寒い冬をのりきろう！という意味もあるそうです。また、体を温めてかぜをひかずに冬を過ごすために、ゆずをお風呂に浮かべた「ゆず湯」に入る習慣があります。

